

デイケア週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございますが、ご了承お願いいたします。

	昼食	昼食栄養量	おやつ	おやつ栄養量	総栄養量
1/10 (月)	ご飯 鶏肉のきのごソース もやしのソテー 春菊の土佐和え 豆腐の味噌汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 35.3 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 ミニたい焼き	エネルギー 89 kcal たんぱく質 3.1 g 塩分相当量 0.2 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 38.4 g 塩分相当量 3.4 g
1/11 (火)	ご飯 鯖の利休焼き じゃが芋の煮物 おろし和え 玉葱の味噌汁	エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.3 g 塩分相当量 3.2 g	☆鏡開き☆ 煎茶 ぜんざい	エネルギー 221 kcal たんぱく質 2.3 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 26.6 g 塩分相当量 3.2 g
1/12 (水)	ご飯 牛肉ともやしの プルコギ風 ツナと青梗菜の炒め物 みかん さつま芋の味噌汁	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.3 g 塩分相当量 2.9 g	煎茶 ヤクルト 一口チョコケーキ	エネルギー 115 kcal たんぱく質 1.9 g 塩分相当量 0.1 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.2 g 塩分相当量 3 g
1/13 (木)	ご飯 鱈の甘酢あんかけ 竹輪とピーマンの炒め物 もやしの和え物 キャベツの味噌汁	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.4 g 塩分相当量 3.6 g	煎茶 フルーチェ(ぶどう)	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.4 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.8 g 塩分相当量 3.6 g
1/14 (金)	ご飯 肉豆腐 里芋の煮物 青梗菜のお浸し かきたま汁	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.3 g 塩分相当量 2.2 g	煎茶 カットロール(いちご)	エネルギー 49 kcal たんぱく質 0.7 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25 g 塩分相当量 2.2 g
1/15 (土)	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨スープ いんげんのピーナッツ和え ピーマンの炒め物	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.4 g 塩分相当量 3.2 g	煎茶 紅茶ケーキ	エネルギー 98 kcal たんぱく質 2.1 g 塩分相当量 0.0 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.5 g 塩分相当量 3.2 g

【ご案内】

1月11日(火) ☆鏡開き☆ おやつにぜんざいを提供いたします。

1月12日(水) ☆投票スタート☆ 今月は海鮮メニューです。皆様の投票をお待ちしております！

【プチ情報】

お赤飯やアンコでお馴染みのアズキは、弥生時代に中国から解毒の薬として伝わったとされています。現在、お赤飯は祝い事に供されますが、江戸時代では凶事の際に炊かれたとか。アズキの真っ赤な色は魔除け、厄除けの力を秘めていると信じられていたのです。